



जानकारी

प्याज के छिलकों के फायदे

प्याज के छिलके में एंटीऑक्सिडेंट, फ्लेवोनोइड और एंटी-इंफ्लेमेटरी यौगिक होते हैं जो अलग-अलग स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मदद करते हैं।



- 1. एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है
2. गले की खराश से छुटकारा दिलाए
3. बालों की लंबाई बढ़ाए
4. त्वचा से जुड़ी समस्याओं को दूर करे
5. पैरों में दर्द से छुटकारा दिलाए

खांसी-जुकाम पर वार करेंगे ये 6 घरेलू उपाय शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी हैं कारगर



हम में से ज्यादातर लोग ऐसे हैं, जिनपर बदलते मौसम का असर जल्दी पड़ता है। जैसे, सर्दियों के शुरू होते ही कई लोगों को खांसी-जुकाम की परेशानी होने लगती है।

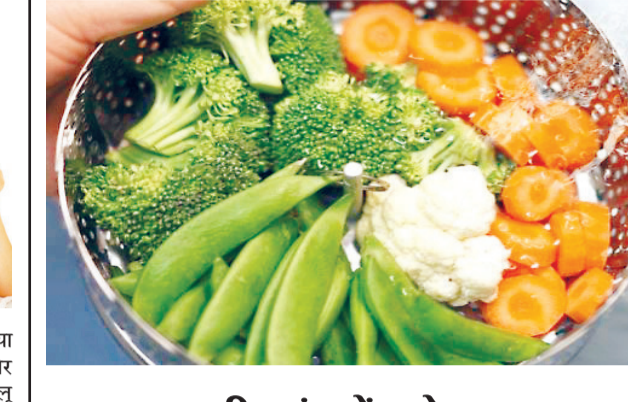
अनानास (पाइनएप्पल) का जूस भाप लेना (स्टीम)
गले और नाक को साफ करने के लिए आप घर में ही भाप ले सकते हैं।

विटामिन सी का सेवन
विटामिन सी का नियमित रूप से सेवन करने पर आपकी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
गर्म पेय पदार्थों का सेवन
खांसी से जल्द छुटकारा पाने के लिए आपको गर्म पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

सेहत

प्रोटीन की कमी को दूर करेंगी ये 7 सब्जियां

शाकाहारी खाने में मांसाहार की तरह प्रोटीन नहीं होता इसलिए आपको नॉनवेज खाना शुरू कर देना चाहिए।



हल्की आंच में भुने आलू
आपको जानकर हैरानी होगी कि मीडियम साइज में कटे और हल्की आंच में भुने हुए आलू में प्रोटीन, पोटेशियम, विटामिन सी और फाइबर भरपूर मात्रा में होता है।
ब्रोकली
अगर अभी तक आप ब्रोकली खाने से परहेज कर रहे थे, तो आपको ब्रोकली खानी शुरू कर देनी चाहिए।
फूलगोभी
ज्यादातर लोगों को फूलगोभी पसंद होती है। इस सब्जी में प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फाइबर और आयरन के गुण होते हैं।
मशरूम
आप अगर बार-बार बीमार पड़ते हैं, तो आपको मशरूम खाना शुरू कर देना चाहिए।
पालक
पालक में प्रोटीन के अलावा आयरन, फाइबर और विटामिन बी पाया जाता है।
मटर
सर्दियों में मक्का खाना सेहत के लिए बहुत अच्छा है। इसमें प्रोटीन और फाइबर काफी मात्रा में पाया जाता है।
मटर
आलू हो या पनीर, मटर किसे अच्छा नहीं लगता। मटर प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है।

टाइम पास

Today's Rashifal section containing horoscopes for various zodiac signs like Aries, Taurus, Gemini, etc., with dates and specific advice.

Time Pass section featuring word puzzles like 'Kakuro', 'Sudoku', and 'Crossword' with solutions and hints.

Time Pass section featuring a 'Crossword' puzzle with clues in Hindi and its solution.

Time Pass section featuring a 'Movie Quiz' with a grid and a list of movie titles to be identified.











